GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

ZEIT FÜR GESUNDHEIT

Online-Angebote für Sie!

SEPTEMBER–OKTOBER 2021

JETZT IST EINE GUTE „ZEIT FÜR GESUNDHEIT“!

Sie sind momentan erwerbslos und möchten etwas für Ihre Gesundheit tun? Das Projekt in Rheinland-Pfalz zur „Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt“ der gesetzlichen Krankenkassen unter Einbindung der Agenturen für Arbeit und der Jobcenter ermöglicht auch von Zuhause aus den Zugang zu kostenlosen Kursen. Ernährung, Bewegung, Entspannung und vieles mehr wird von gut geschulten Kursleitungen angeboten.

Schauen Sie doch mal rein, ganz ohne Anmeldung und kostenlos.

Alle Kursangebote finden Sie auch unter www.agfrlp.de und sind über folgenden Link offen zugänglich, sofern nicht anders angegeben:
https://us04web.zoom.us/j/665388307

Die Zoom-App (www.zoom.us) wird bei der ersten Teilnahme über den Zugangslink automatisch installiert. Eine Anmeldung oder Registrierung ist nicht notwendig.

Bitte entscheiden Sie, welchen Namen Sie verwenden und ob Sie mit Bild erkennbar sein wollen.

Zur Teilnahme benötigen Sie einen Internet-Zugang. Die Teilnahme ist auch ohne Mikrofon und Kamera möglich.

Bitte nutzen Sie möglichst kein begrenztes (Handy-)Datenvolumen!

„Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt“ – ein Projekt des GKV-Bündnisses für Gesundheit, umgesetzt von der Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit (KGC) in Trägerschaft der LZG Rheinland Pfalz;

LZG Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.
www.lzg-rlp.de

16
2021

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

GKV Spitzenverband | AOK Die Gesundheitskasse. | BKK Dachverband | IKK | SVLFG sicher & gesund aus einer Hand | KNAPPSCHAFT für meine Gesundheit! | vdek Die Ersatzkassen

ZEIT FÜR GESUNDHEIT

Unsere Angebote im September

DIENSTAGS, 7.–28. SEPTEMBER 2021 | 10.00–11.00 UHR

Gesunde Ernährung

Erfahren Sie, wie Sie vom Einkaufen über die Zubereitung und das eigentliche Essen eine entspannte Essroutine entwickeln und eine flexible Umsetzung Ihnen guttut. Mit Hilfe kleiner Tipps und Tricks den Essalltag planen und ausgewogen essen.

07.09.2021 Richtig Einkaufen leicht gemacht

14.09.2021 Mahlzeiten zeitsparend planen und umsetzen

21.09.2021 Essfallen erkennen und vermeiden

28.09.2021 Essen was mir schmeckt mit dem Energiedichte-Prinzip

DONNERSTAGS, 2.–30. SEPTEMBER | 10.00–11.00 UHR

Bewegung im Alltag

Wenn Sie fit sind und Ihr Arzt nichts gegen Bewegung sagt, dann machen Sie mit und lernen in jeder Woche neue, einfache Bewegungsübungen für den Alltag kennen.

GESCHLOSSENER KURS MIT ANMELDUNG

DONNERSTAGS, 2.–30. SEPTEMBER 2021
16.00–17.00 UHR

Taiji-Qigong

Die 18 Gesundheitsübungen

Qigong ist ein jahrtausendealtes System von Körper- und Atemübungen und eine der Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin. Übersetzt bedeutet Qigong: Mit der Lebensenergie üben. Sie werden verschiedene bewegte und stille Übungen aus dem Taiji-Qigong kennenlernen, die Sie auch einfach zu Hause oder unterwegs üben können. Durch die Verbindung unseres Atems mit innerer und äußerer Bewegung gelingt es uns leichter, uns entspannt zu bewegen und bewegt zu entspannen.

Online-Anmeldung für die Kursreihe unter:
www.lzg-rlp.de/de/qigong.html

Anmeldeschluss ist der 30. August 2021

Der Kurs findet Online via Zoom statt (Bild via Videocam erforderlich). Die Zugangsdaten (Zoom-Link) erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung. Die Teilnehmer*innen-Zahl ist auf 12 Personen begrenzt!

ZEIT FÜR GESUNDHEIT

Gesundheits-Café im September

MITTWOCH, 1. SEPTEMBER 2021 | 14.00–15.00 UHR

Rückenschule

Kleine Übungen für einen gesunden Rücken

MITTWOCH, 8. SEPTEMBER 2021 | 14.00–15.00 UHR

Brain Fit

Kleine Übungen für unser Gedächtnis

MITTWOCH, 15. SEPTEMBER 2021 | 14.00–15.00 UHR

Was stabilisiert mich?

Stabilisierende Faktoren psychischer Gesundheit

MITTWOCH, 22. SEPTEMBER 2021 | 14.00–15.00 UHR

Gesundheit & Vorsorge

Wir plaudern über Vorsorge für Ihre Gesundheit

MITTWOCH, 29. SEPTEMBER 2021 | 14.00–15.00 UHR

Zeitmanagement – Zeitdruck ade!

Methoden für einen effizienten Umgang mit unserer Zeit

ALLE ANGEBOTE SIND FÜR SIE FREIWILLIG UND KOSTENFREI!

Foto: © Jacob Lund / stock.adobe.com

ZEIT FÜR MICH – ZEIT FÜR GESUNDHEIT

Gestalten Sie Ihr Online-Gesundheitsprogramm mit!

© AnnaPopov / istockphoto.com

Ob Yogakurs, Tipps für eine gesunde Ernährung oder Bewegungsübungen zu Hause – nutzen Sie unser kostenfreies Angebot und probieren es einfach aus.

SIE FINDEN NICHTS PASSENDES?
Dann gestalten Sie doch einfach das Angebot mit und füllen hierfür den Fragebogen unter nachfolgendem Link aus:
https://agf-rlp.limequery.com/913248?lang=de
oder folgen Sie dem QR-Code.

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

ZEIT FÜR GESUNDHEIT

Unsere Angebote im Oktober

DIENSTAGS, 5.–26. OKTOBER 2021 | 10.00–11.00 UHR

Achtsamkeit

Erleben Sie sich durch schwierige Situationen belastet? Oder fühlen sich oft müde und gestresst? Mit Achtsamkeit bringen Sie mehr Ruhe und Gelassenheit in Ihr Leben.

05.10.2021 Achtsamkeit – „das Hier und Jetzt“ für Anfänger
Eine Einführung mit praktischen Übungen

12.10.2021 Achtsamkeit – Zeit für mich, wie geht das?

19.10.2021 Achtsamkeit – Eigene Bedürfnisse erkennen und erfüllen

26.10.2021 Achtsamkeit – Eigene Bedürfnisse erkennen und mitteilen

DONNERSTAGS, 7.–28. OKTOBER 2021 | 10.00–11.00 UHR

Bewegung im Alltag

Wenn Sie fit sind und Ihr Arzt nichts gegen Bewegung sagt, dann machen Sie mit und lernen in jeder Woche neue, einfache Bewegungsübungen für den Alltag kennen.

ZEIT FÜR GESUNDHEIT

Gesundheits-Café im Oktober

MITTWOCH, 6. OKTOBER 2021 | 14.00–15.00 UHR

Progressive Muskelentspannung

Eine Methode zur Stressbewältigung

MITTWOCH, 13. OKTOBER 2021 | 14.00–15.00 UHR

Motivation – wie ich mich selbst motivieren und meine Ziele erreichen kann

MITTWOCH, 20. OKTOBER 2021 | 14.00–15.00 UHR

Dem Stress entgegen – Nein sagen können!

MITTWOCH, 27. OKTOBER 2021 | 14.00–15.00 UHR

Gesundheitswoche

Was Sie in unserer Gesundheitswoche im November erwartet

WIR FREUEN UNS AUF SIE!

GESCHLOSSENER KURS MIT ANMELDUNG

DIENSTAGS, 5.–26.OKTOBER 2021 | 15.00–16.00 UHR

Wirbelsäulengymnastik – was meinen Rücken stark macht

Den Alltag bewegungsreich zu gestalten und zusätzlich durch ein gezieltes Rückentraining die Muskulatur zu mobilisieren und zu kräftigen hilft dabei, Rückenschmerzen effektiv vorzubeugen.

In diesem Kurs werden Übungen angeleitet, die unserem Rücken guttun und ganz einfach zu Hause gemacht werden können.

Online-Anmeldung für die Kursreihe unter:
www.lzg-rlp.de/de/wirbelsaeulengymnastik.html

Anmeldeschluss ist der 30. September 2021

Der Kurs findet Online via Zoom statt (Bild via Videocam erforderlich).
Die Zugangsdaten (Zoom-Link) erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung.
Die Teilnehmer*innen-Zahl ist auf 12 Personen begrenzt!

Fotos: © Moostocker, © swissmediavision, © mikanaka / istockphoto.com; © Dirima / shutterstock.com

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V